

広島市戸山・伴・大塚地域包括支援センター



地域包括支援センターは高齢者の方々が住み慣れた地域で、安心して生活を続けられるように様々な支援や相談、事業の立ち上げを行っております。

その一つとして、誰もが介護予防に取り組むことのできる地域づくりを進め、介護予防活動の普及・定着を図ることを目的に行う介護予防拠点づくりがあります。

「介護予防拠点」とは、地域住民が主体となり高齢者が気軽に通える身近な場所で、週1回以上運動を中心とした介護予防活動を実施する「通いの場」のことです

このような活動を通して今後も地域の皆様から頼りにされる総合相談窓口となれるよう励んでまいります。

職員紹介



主任介護支援専門員 西山 百合



介護支援専門員 樋野村 恵子

介護予防体操

介護予防体操を下記予定表のとおり、行っています。

参加を希望される場合には、地域包括支援センターまで

お気軽にお問合せください。



TEL:082-849-5860



◆◆◆介護予防体操 週間スケジュール◆◆◆

	月	火	水	木	金
場所	① 13:30~ 毎週月曜 ニコニコ体操教室 下伴集会所	① 10:00~毎週火曜 ぼんぼごりん 寿団地集会所 ② 10:30~毎週火曜 花の季台介護予防運動 教室 大塚学区集会所 ③ 13:30~第2・4火曜 Go・郷 健康体操 松宗町内会集会所 ④ 14:00~毎週火曜 瀬戸内ハイツ健康体操ク ラブ 瀬戸内内ハイツ集会所	なし	① 9:00~第1・3木曜 介護予防体操教室 奥畑集会所 ② 9:30~第2木曜 上伴サロン介護予防体操 椎原集会所 ③ 9:30~第2・4木曜 こころ いきいき健康体操 伴南児童館 ④ 14:00~毎週木曜 A-Cityいきいき百歳体操クラブ A-Cityヒルズアリーナサウンドルーム	① 10:30~ 第2・4金曜 介護予防運動教室 沼田老人いこいの家

